

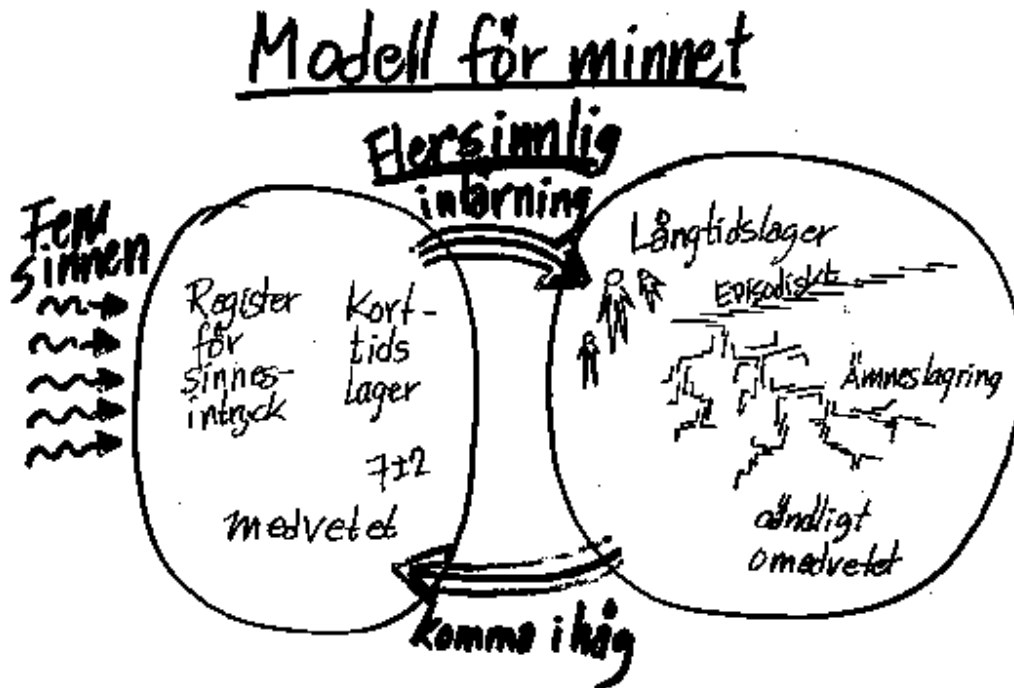
Minnet är ett hologram

Hur du kan smörja upp tankeförmågan.

Dina tankar styr dig! Och avgör dina studieresultat!

Med hjälp av känsel, smak och pepp talk blir tentan i Mekanik en baggis.

Har du funderat på hur hjärnan lagrar allt det som du upplever? En del tror att minnet är som en arkivbox med olika mappar som man lägger små lappar i. Om man då lägger en lapp fel så hittar man den inte. Men hjärnans minnesfunktioner är mycket mer invecklade. Och följaktligen mer användbara. Låt oss titta på en enkel modell för hjärnans aktiva lagring av upplevelser.



Observera att hjärnan tar emot upplevelser förmedlade av sinnesintryck. Dessa sinnesintryck bearbetas medvetet tillsammans med de associationer som kommer från ditt undermedvetna dvs långtidslagret. Alltsammans smälts samman till ett hopklumpat minneskomplex. Tänk på att t ex den sinnesstämning du har när du pluggar blandas in i den kunskap som du vill lära dig. När du sedan ska komma ihåg "kunskapen" återskapas även stämningen till stor del.

"Ooo jag har så dåligt minne!" klagar en del studenter. De borde i stället säga till sig själva: "Vilka sinnen kan jag sätta fart på när jag ska lära mig detta?" Långtidslagringen sker nämligen på flera sätt. Senare års minnesforskning har hellre ett hologram än ett vanligt fotografi som beskrivning av lagringen: minnet är utspritt på flera ställen. Desto fler ställen lagringen sker på desto lättare är det att få upp den.

I grunden har vi fem sinnen. Dessa ger grundtipset på hur inläringen ska ske: se, höra, göra, lukta, smaka. Tyvärr har grundskolan för de flesta kraftigt dämpat barnets naturliga visuella och kinestetiska minnesfunktioner. Skolan är alltför auditivt präglad. "Berätta om läxan! Skriv svaren! Diskutera!" Följden blir att många högskolestuderande sitter och läser ur läroboken och sedan skriver sammanfattningar. Undervisningen är till övervägande del föreläsningar och räkneövningar följt av litteraturstudier. Inte undra på att de auditiva klarar sig bäst. De flesta behöver öva in metoder som ger upplevelser i visuella och kinestetiska fälten.

Vilka konsekvenser får nu dessa fakta om hjärnans arbetssätt på din studieteknik.

Hjärnans två viktigaste principer för inläring är intensitet och upprepning. För att de ska fungera tillfredställande behöver hjärnan vara i ett gynnsamt tillstånd: man ska på något sätt tycka att det är OK att plugga just nu.

Låt oss titta på dessa tre saker i tur och ordning. Vad kan DU göra?

Positiv tankecirkel

Detta har jag berört i tidigare artiklar. Låt mig sammanfatta:

Dina tankar styr dig!

Föreställ dig Kajsa Bergqvist som står framför höjdhoppsribban på 2,01 m, beredd att hoppa. Vad har hon för tankar? "Fy vad tråkigt att hoppa! Och så högt ribban ligger. Jag klarar inte detta. Men jag får väl göra ett försök i alla fall!" Och så springer hon fram och klarar. Nej, inte tänker hon så. Hon har en klar bild av sig själv där hon ser sig glida över ribban och så säger hon till sig själv: "Jag är i bästa kondition för att hoppa. Jag vet att jag klarar höjden." Utan den förvisningen klarar sig ingen toppidrottsman. Hur är det med dig när du ska plugga?

Om du ofta hör en inre röst som liksom talar till dig, kan denna metod ge särskilt stor effekt. Säg det till dig själv som du skulle uppskatta om en kamrat sa. Börja med att säga något till dig som du tror på och som drar dig mot målet, t ex: "Ska bli skönt att ha lärt detta kapitlet. Då kommer jag att klara provet om två veckor. Detta verkar intressant. Undrar hur det är med...Om en timma kan jag det här."

Att tro sej kunna klara studierna är halva framgången.

För att bygga upp sin självförtroende behövs framgång. Den enklaste vägen är denna: Det första man bör ordna är användningen av tiden. Dela upp det du ska lära i gripbara steg, kontrollera att du lärt dig något efter varje steg och känn glädjen av att lyckas. Och det andra är att unna dig att lyckas ofta. Dela upp det du ska arbeta med under en kväll i flera mumsbitar.

Hjärnan vill ha mustiga mumsbitar.

Titta på en rockvideo och du är klistrad vid rutad. Jämför med konsumentkvarten. Då kan du sitta och tänka på annat. Försök gör pluggandet så mustigt det bara går!

- När du antecknar så rita bilder också, inte bara ord. Det kan bli små rebusar.
- Finn rytm i det du ska kunna utantill, kanske även musik. T ex starka verb: driiiiiive droooooove drivvvvven. Sjung för dig själv.
- När du plöjt in en sida så "fotografera" den sidan i din inre kamera. Håll boken rakt framför dig ovanför näsan, så att du får titta som lite uppåt. Blunda och återskapa en bild som om den projicerades innanför pannan. När du inte kommer på fler detaljer så låt ögonlocken vara slutare och exponera sidan igen under ca 2-4 sekunder. Låt fler detaljer komma in i din inre bild. Fortsätt exponera tills du inte kan skilja på bilden av boken och boken själv. Blunda då igen och säg till dig själv "Detta kommer jag ihåg när jagt ex sitter på provet på fredag, läraren frågar mig i morgon." Många har ett verksamt fotografiskt minne och kan vid provet bläddra i sin inre bok i minnet och läsa vad där står. Träna ditt visuella minne ständigt! I särklass användbart!
- En variant på föregående är att när sidan är fotograferad, så kan du ge innehållet liv. Detta är särskilt lätt i historia, fysik, kemi, teknik, ekonomi, ja ämnen som har verklighetsanknytning. Läser du om Gustav Vasa så gör en egen video med blodbadet, talet till dalkarlarna, Dackefejden osv. När hjärnan är avspänd och lekfull kan den skapa en 1-2 minuters video som täcker hela Gustav Vasas liv! Denna övning vet jag att flera studerande har roligt tillsammans med. Efter det att var och en har skapat sin video så berättar de de roligaste bitarna för varandra. Observera att du i din inre video också stoppar in kinestetiska sinnet dvs upplevelser av muskelarbete (tungt, flåsig etc) och hudkänsla (varmt, slätt, slibbigt etc).

Hjärnan gillar upprepning.

Repetition är kunskapens moder, är ett viktigt ordspråk. Ju oftare du upprepar det du kan, desto bättre minnesspår får du! Och hjärnan trivs!

- Repetera allt du pluggat en kväll innan du slår ihop böckerna.. Då går det lätt inte sant? Och säg till dig själv:"Nu kan jag mycket mer än när jag började!"
- Bläddra igenom de gamla avsnitten i boken innan du ska till och plugga nytt. Här aktiverar du dina gamla minnesspår, så att hjärnan är beredd att stoppa in det nya i rätt sammanhang.
- När ni haft en genomgång på lektion, så titta igenom det avsnittet samma kväll. Gärna tillsammans några kompisar. Då kan ni jämföra era uppfattningar och snabbt rätta till missförstånd.
- Om du vet att ni ska ha genomgång av något nytt nästa dag så bläddra igenom det avsnittet i boken kvällen före. Fem synnerligen väl använda minuter. Lärarens genomgång blir garanterat mindre rörig.

Nu tycker du kanske att detta var en massa saker att göra. Hur ska jag hinna allt? Det är inta meningen att du ska göra allt. Sätt bara hög fart och håll farten. Det är alltid lättare att koncentrera sig när farten är hög. Och ju fler upplevelser per tidsenhet desto fler ställen sker lagringen på och desto lättare får du upp den.

Litteraturltips: Peter Russell, Boken om hjärnan. Studieförlaget 1984

Robert Finkel, Hjärnan vill ha roligt. Mån-pocket.

Christer Westlund, Gör studierna enklare. Me university Pocket.